



# Prendre soin de ses pieds



## Messages clés à retenir

Les pieds sont fragilisés par le diabète, mais je peux agir pour les préserver.

.....  
.....

## Spécificités du pied diabétique

Le pied du patient diabétique est fragilisé par 2 complications majeures :

- La **neuropathie** (atteinte des nerfs)
- L'**artériopathie** (atteinte des vaisseaux)

## Pour les préserver

- Je veille à l'équilibre de mon diabète
- J'ai une alimentation adaptée
- Je fais attention à mon poids

Mes ressources  
Pour aller plus loin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Ce que je peux  
mettre en place

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Je protège et je surveille mes pieds



J'examine mes pieds  
chaque jour



Je lave mes pieds tous les  
jours, à l'eau tiède et au savon



Je les essuie soigneusement  
et notamment entre les orteils



Si mes pieds sont secs, j'utilise  
de la crème hydratante  
(sauf entre les orteils)



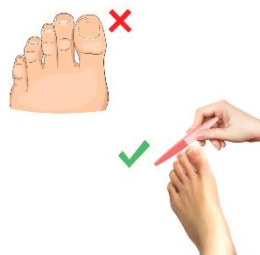
Je ne marche  
pas pieds nus



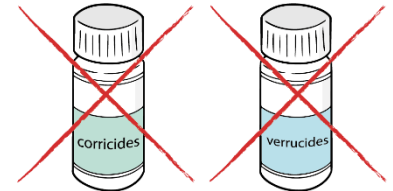
Je suis vigilant aux risques de  
brûlures, engelures, plaies, ...



Je laisse un pédicure-podologue  
soigner mes pieds (durillons,  
cors, ...)



Je ne coupe pas  
mes ongles trop courts.  
Je les coupe au carré, et les  
arrondis à l'aide d'une  
lime en carton.  
Je me fais aider si nécessaire.



Je n'utilise pas de produit  
contre les cors (corricides) et  
contre les verrues (verrucides)



Je signale immédiatement à  
mon médecin toute blessure ou  
coloration suspecte



Je choisis des chaussettes  
en fibres naturelles  
(coton, laine, ...)  
et les change tous les jours



J'achète mes chaussures en fin  
de journée. Je les choisis  
souples et suffisamment  
grandes, avec un système pour  
les fermer (lacets, scratches)